

## ABSTRACT

PMS is a combination of physical disorder, psychological disorder, and emotional disturbance which is related with menstrual cycle that appear 7-10 days before menstruation and disappear when menstruation begins. The symptoms can disrupt work activities and daily activities. Nutritional intake and nutritional status can cause premenstrual syndrome. The purpose of this study was to analyze the correlation between nutritional intake, nutritional status, and premenstrual syndrome.

The research was a cross sectional study with quantitative approach. The sample size was 99 female students in SMAN 4 Surabaya. The data were collected by measuring weight, measuring height, estimated food records 2x24 hours, and questionnaire for premenstrual syndrome. The data were analyzed using chi-square.

The results of this study showed that 18,2% responden were overweight and 55,6% responden were sustained by premenstrual syndrome. This study also showed that there were no correlation between nutritional intake (carbohydrate, fat, fiber, calcium, magnesium, vitamin B6) with nutritional status. There were correlation between nutritional intake of carbohydrate ( $p=0,024$ ), fat ( $p=0,027$ ), and magnesium ( $p=0,012$ ) with Premenstrual Syndrome (PMS). There were correlation between nutritional status ( $p=0,036$ ) with Premenstrual Syndrome (PMS).

The conclusion of this study is Premenstrual Syndrome (PMS) can caused by overweight or low intake of carbohydrate and magnesium also high intake of fat. It is recommended the female students should increase intake of carbohydrate spesifically complex carbohydrate and magnesium, but decrease intake of fat.

Keywords: premenstrual syndrome, PMS, nutritional intake carbohydrate fat fiber calcium magnesium vitamin B6, nutritional status

## ABSTRAK

PMS merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Gejala yang timbul bahkan dapat menyebabkan gangguan pada pekerjaan dan gaya hidup seseorang. PMS qq penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi dan status gizi dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan studi *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 99 orang remaja putri di SMAN 4 Surabaya. Pengumpulan data menggunakan pengukuran berat badan, tinggi badan, *estimated food records* 2x24 jam, dan kuesioner *Premenstrual Syndrome*. Data dianalisis menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan 18,2% responden mengalami overweight dan 55,6% responden mengalami gejala *Premenstrual Syndrome*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Pola konsumsi karbohidrat ( $p=0,024$ ) dan magnesium ( $p=0,012$ ) yang tidak cukup akan meningkatkan resiko terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS), sedangkan pola konsumsi lemak ( $p=0,027$ ) yang cenderung tinggi juga akan meningkatkan resiko terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS). Untuk status gizi *overweight* akan meningkatkan proporsi kejadian terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dapat terjadi jika remaja putri mengalami overweight atau pola konsumsi zat gizi karbohidrat dan magnesium tidak cukup dan asupan lemak tinggi. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan asupan karbohidrat terutama karbohidrat kompleks dan magnesium serta membatasi pola konsumsi lemak.

Kata kunci: premenstrual syndrome, PMS, pola konsumsi karbohidrat lemak serat kalsium magnesium vitamin B6, status gizi